# Bonusjahre

Frank Elstner und Gerd Schnack

**Was drin ist für dich: Einfache Übungen für ein paar schöne und unbeschwerte Bonusjahre.**

Ganz ehrlich: Wie oft wirst du von irgendwelchen Wehwehchen geplagt? Lästige Kopfschmerzen, eine üble Verspannung oder ein Stechen im Rücken? Und wie oft schiebst du den Vorsatz auf, dich mehr zu bewegen? Immer mehr Menschen klagen über solche Beschwerden. Und besonders ältere Männer und Frauen leiden unter körperlichem Verschleiß, der ihnen den langersehnten Ruhestand vergällt. Dabei kannst du deinen Körper ganz einfach fit und beweglich halten!

Diese Blinks zeigen, wie wichtig Bewegung für die Fitness im Alter ist. Und sie zeigen, dass du keine Sportskanone sein musst, um in Form zu bleiben. Die wichtigsten und effektivsten Übungen sind einfach, mühelos und kinderleicht in den dichten Alltag zu integrieren. Nur zu! Du wirst überrascht sein, wie bequem du deinen Körper für möglichst viele unbeschwerte Bonusjahre fit halten kannst!

In den Blinks lernst du außerdem,

warum du mit hoher Wahrscheinlichkeit falsch atmest, joggst und zur Toilette gehst,
warum es dir helfen würde, mit einem Schnorchel im Mund zu laufen, und
was wir uns von schnurrenden Katzen abschauen können.

**Die unnatürlichen Bewegungsmuster des modernen Lebens machen uns träge und steif.**

Eigentlich ist das Alter eine schöne Sache. Endlich hat man das, wovon man ein Leben lang träumt: Zeit – für sich, die Familie und die Hobbys. Doch ausgerechnet dann werden viele Menschen von körperlichen Beschwerden geplagt. Das muss nicht sein! Tatsächlich kannst du mithilfe ganz einfacher Maßnahmen bis ins hohe Alter fit bleiben.

Das Zauberwort heißt Bewegung. Sie basiert in der Natur auf zwei einfachen Prinzipien: Elastizität und Schwingung. Stell dir ein goldenes Weizenfeld vor, dass sanft im Sommerwind wogt. Die Halme fügen sich der Strömung der Luftmassen, ohne spröde zu werden und abzuknicken. Warum? Weil sie biegsam, flexibel und elastisch sind.

Dieses Zusammenspiel aus Schwingung und Elastizität finden wir überall in der Natur. Vögel passen sich den Kräften der Luft so geschmeidig an, dass sie technisch gesehen nicht „fliegen", sondern „geflogen werden". Und all das lässt sich eins zu eins auf uns Menschen

VISIT…

LANZAROTE
Caliente.com

übertragen. Wer sich natürlich bewegt und elastisch bleibt, kommt mit weniger Energieaufwand durchs Leben.

Doch genau da liegt das Problem. Viele Menschen kämpfen sich mit verkrampften und abgehackten Bewegungen durch den Tag. Sie haben verlernt, ihren ganzen Körper auf natürliche und dynamische Weise zu regen. Im Vergleich zu unseren Urahnen, die sich deutlich mehr bewegten, sind wir ziemlich eingerostet.

Die Jäger und Sammlerinnen waren meist den ganzen Tag über auf den Beinen. Und zwar nicht in beengtem Schuhwerk samt harter Absätze, sondern barfuß. Sie rollten ihre Füße orthopädisch mustergültig bei jedem Schritt über den Fußballen ab.

Selbst die Ruhephasen zwischendurch waren gesünder. Unsere Ahnen saßen nicht auf starren Stühlen, sondern in der Hocke. Sie arbeiteten nicht an Tischen, sondern direkt auf dem Boden vor sich. Und hier liegt die Wurzel unserer modernen Steifheit. All diese organischen Bewegungen und Haltungen erhielten die natürliche Elastizität des Körpers. Wir hingegen verwenden unseren Bewegungsapparat heutzutage meistens falsch!

Wenn wir uns an den Computer, hinters Lenkrad oder vor den Flimmerkasten klemmen, nehmen wir oft unnatürliche Krampfhaltungen ein. Ohne ausgleichende Mobilisierung führt das zu Muskelverspannungen, Rückenschmerzen und unzähligen weiteren Beschwerden. Höchste Zeit also, dass wir lernen, auch im modernen Alltag geschmeidig zu bleiben!

**Mit der Vagus-Meditation gibst du deinem Körper Gelegenheit, ins Gleichgewicht zu kommen.**

Wir alle schaffen heute die Grundlage dafür, wie sich unser Körper später anfühlt. Darum legen wir direkt mit nützlichen Übungen los. Aber ganz ruhig: Die erste Übung ist zwar eine der wichtigsten, an sich aber ganz entspannt. Bereit? Hier kommt die Vagus-Meditation, mit der du deinem Körper Gelegenheit gibst, sein Gleichgewicht zurückzuerlangen.

Die Vagus-Meditation aktiviert den gleichnamigen Vagusnerv, der eine zentrale Rolle bei der Entspannung des Körpers spielt. Stell dir das menschliche Nervensystem wie ein Netz aus clever verdrahteten Fasern oder Stromkabeln vor. Dabei erfolgt die Datenübertragung in zwei unterschiedlichen Schaltkreisen beziehungsweise Modi. Ihre offiziellen Namen lauten Sympathikus und Parasympathikus.

Der Sympathikus ist tagsüber aktiv, und zwar ganz besonders in Stresssituationen. Er treibt den Puls in die Höhe und bringt den Kreislauf in Schwung, damit du wach und leistungsfähig bist. Der Parasympathikus tut genau das Gegenteil. Er ist aktiv, wenn du dich entspannst oder schläfst. Er fährt den Kreislauf herunter und fördert wichtige regenerative Prozesse wie die Verdauung oder Reparatur und Erneuerung von Zellen.

Im hochtourigen Lebensstil unserer Tage feuert unser Nervensystem quasi dauerhaft durch den Sympathikus. Um wieder mehr innere Balance zu finden, müssen wir lernen, den

Parasympathikus häufiger gezielt zu aktivieren. Und genau das funktioniert am besten über den Vagusnerv.

Der Vagusnerv entspringt dem Hirnstamm und verästelt sich anschließend in nahezu alle Körperteile hinein. So kann er auf positive Weise in zahlreiche Prozesse hineinfunken: Er beruhigt die Atmung und den Kreislauf, kurbelt die Verdauung und das Immunsystem an und entspannt die Muskeln, Augen und Hirnaktivitäten.

Die Vagus-Meditation hilft dir, diesen Nerv gezielt zu aktivieren. Die Übung basiert auf Wiederholung und entspannender Stimulation. Schließ die Augen und konzentriere dich auf deine Atmung. Brumme oder summe dann jedes Mal, wenn du ausatmest. Die Vibration der Stimmbänder aktiviert den Vagusnerv, der deine kognitiven und körperlichen Aktivitäten in den Entspannungsmodus herunterfährt.

Katzen machen beim Schnurren im Grunde nichts anderes als effektive Vagus-Meditation. Und es gibt ja wohl kaum etwas Beruhigenderes als eine schlafende Katze auf dem Schoß, oder? Ein entspannter und ausgeglichener Körper ist die beste Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden. Jetzt aber runter von der Couch und rein in den bewegten Teil dieser Blinks.

**Die anatomisch richtige Hocke hält dich fit und geschmeidig.**

Rücken- und Kopfschmerzen stehen ganz oben auf der Liste der häufigsten Volksleiden. Das gilt vor allem für den Großteil der arbeitenden Bevölkerung, der täglich etliche Stunden in völlig unnatürlicher Position verbringt: sitzend.

Stühle sind eine vergleichsweise moderne und ungesunde Erfindung. Wenn sich unsere Vorfahren tagsüber ausruhen oder konzentrieren wollten, begaben sie sich in die Hocke. Und zwar nicht in die verkümmerte Version, bei der man mit angespannten Waden auf Zehen und Ballen balanciert, sondern in eine „echte“ Hocke: Der Po berührt die Fersen, die samt restlichem Fuß flach auf dem Boden aufliegen.

Diese Haltung dehnt Rücken sowie Achillessehne und öffnet das Hüftgelenk. Wenn du dich dagegen auf einen Stuhl kauerst, bleiben fast alle wichtigen Sehnen und Muskelstränge träge, sodass sie sich mit der Zeit verkürzen und versteifen. Ähnliches gilt übrigens auch für die Toilette. Erst in der Hocke werden die Darmschlingen so weit entwirrt, dass große Geschäfte natürlich und unbeschwert vonstattengehen.

Die zweite präventive Übung gegen körperliche Beschwerden besteht daher darin, so oft wie möglich in die Hocke zu gehen. Wer mit Kindern oder Haustieren zu tun hat, bekommt dazu ohnehin zahlreiche Anlässe. Unabhängig davon kannst du jedoch auch gleich heute damit anfangen, ein paar Hockübungen in deinen Büroalltag zu integrieren.

Statt einfach aufzustehen und auf das Verglühen der Sternchen in deinen Augen zu warten, kannst du dich mit den Beinen voran vom Stuhl gleiten lassen. Stütz dich dabei mit den Ellenbogen auf der Sitzfläche ab und lass deinen Po nach unten hängen. Das entzerrt die

gestauchte Wirbelsäule. Anschließend gehst du für ein paar Sekunden in die Hocke, bevor du spürbar geschmeidiger aufstehst.

Wenn du dich bereits mit einer bestimmten Trainingsroutine fit hältst, baue auch hier immer wieder mehrminütige Entspannungshocken ein. Dadurch werden auf Dauer Beschwerden wie Rückenschmerzen gelindert.

Auch der Toilettengang kann optimiert werden. Es wäre vielleicht etwas viel verlangt, sich mit beiden Füßen auf die Klobrille zu stellen, aber du kannst zum Beispiel vor deinem Geschäft für ein paar Sekunden in die Hocke gehen. Oder du stellst dir einen kleinen Tritthocker vor die Toilette, sodass deine Füße höher stehen als sonst.

Wenn dir das alles banal vorkommt, mach dir Folgendes bewusst: Hämorrhoiden treten nur dort auf, wo sich die Menschen wie in westlichen Ländern falsch aufs Klo setzen.

**Wenn du auf optimale Weise joggen willst, musst du beim Laufen deine Faszien stimulieren.**

Du willst dich mit Laufeinheiten fit und flexibel halten? Dann solltest du unbedingt Faszien-Jogging ausprobieren. Diese neue Lauftechnik beansprucht gezielt das Bindegewebe, und das hat große Vorteile gegenüber dem herkömmlichen Jogging, wie es die meisten von uns kennen.

Ein Großteil der Jogger hetzt in engen Sportschuhen irgendeinem persönlichen Ziel entgegen, etwa der Wunschfigur oder einer neuen persönlichen Bestzeit. Genau genommen laufen viele Hobbyjogger sogar richtiggehend falsch, und zwar indem sie beim Laufen nur mit dem Vorderfuß aufsetzen. Ein solcher Laufstil ist jedoch eine hohe Belastung für die Achillessehne und die Waden.

Vor allem aber werden auf die Art ausschließlich die Muskeln trainiert, obwohl diese ohnehin schon zu den resilientesten Partien des Körpers gehören. Oder hast du schon einmal von jemandem gehört, der muskelkrank war? Auch Muskeloperationen sind eher die Ausnahme und, wenn überhaupt, nur nach schweren Sportverletzungen nötig.

Die Faszien werden bei der beschriebenen Laufart dagegen sträflich vernachlässigt. Dabei spielen sie eine ganz besondere Rolle für unsere körperliche Gesundheit. Sie sind das Bindegewebe, das die Knochen und Muskeln zusammenhält und dafür sorgt, dass du beweglich bleibst.

Das sogenannte Faszien-Jogging gilt daher inzwischen als weniger anstrengende und gesündere Alternative. Der wichtigste Unterschied zur herkömmlichen Laufart ist, dass die Füße ganz bewusst in einer fließenden, wellenartigen Bewegung abgerollt werden. Du setzt bei jedem Schritt als Erstes mit der Außenferse auf und rollst dann diagonal über den Fuß nach vorne ab. Am Ende drückst du dich sozusagen mit der Spitze des großen Zehs zum nächsten Schritt nach vorne ab.

Das ist die natürlichste und effizienteste Art zu laufen. Du sparst dabei so viel Bewegungsenergie, dass du quasi „gelaufen wirst“, fast wie die Vögel in der Luft „geflogen werden“. Du musst dich dabei nicht verausgaben, solltest aber möglichst auf Abwechslung achten. Nimm immer mal wieder Treppen oder Gefälle, laufe geschwungene Bahnen oder „Achten“, oder jogge zwischendurch auch hin und wieder ein Stück rückwärts.

Im Grunde reicht es schon, wenn du ab und zu eine Runde im Garten drehst. Es kommt nicht auf lange Strecken oder Tempo an, sondern auf die richtigen Bewegungsabläufe. So lässt sich das Faszien-Jogging auch einfacher in den geschäftigen Alltag integrieren.

**Die Atemmuskulatur lässt sich mit ulkigen, aber effektiven Trainingsmethoden stärken.**

Wie anstrengend muss die körperliche Ertüchtigung denn nun sein, damit sie uns wirklich fit hält? Grundsätzlich gilt: Solange du noch durch die Nase atmen kannst, bewegst du dich beim Training im grünen Bereich. Um diesen Bereich zu erweitern, kannst du allerdings deine Atmung selbst trainieren.

Wenn du härter trainieren und leistungsfähiger werden möchtest, hilft es, deinen Totraum zu vergrößern. Keine Angst, das ist weniger gefährlich, als es klingt. Als Totraum bezeichnet man den anatomischen Raum, den die Atemluft auf dem Weg in die Lungenbläschen überwinden muss: also die entsprechenden Bereiche in Nase, Mund und Luftröhre.

Je größer dieser Totraum ist, desto mehr muss sich die Atemmuskulatur anstrengen, um den Körper mit ausreichend Sauerstoff zu versorgen. Das bedeutet im Umkehrschluss, dass du deine Atemmuskulatur trainierst und stärkst, wenn du den Totraum vergrößerst.

Eine mögliche Methode klingt zunächst ulkig, ist aber erstaunlich einfach und darüber hinaus auch wissenschaftlich erprobt: das Schnorchel-Joggen. Du hast richtig gelesen: Der Schnorchel vergrößert die Distanz, die deine Atemluft auf dem Weg in deine Lungen zurücklegen muss. Dadurch trainierst du beim Laufen zusätzlich deine Atemmuskulatur.

Die Methode wurde bereits erfolgreich von Profiboxern praktiziert. Boxer tragen ja bekanntlich einen Zahnschutz, der ein gewisses Atemhindernis darstellt. Diese Einschränkung der Luftzufuhr macht den Sportlern vor allem in den späteren Runden eines Kampfes zu schaffen. Mit dem Schnorcheljoggen können sie ihre Atemmuskulatur trainieren, um möglichst lange durchzuhalten.

Keine Sorge, du musst jetzt nicht mit einem Schnorchel im Mund durch den Stadtpark rennen. Du kannst die Übung genau wie das Faszien-Jogging auf relativ kleinem Raum wie dem eigenen Garten machen. Aber wenn du schon zum Schnorchel greifst, kannst du eigentlich auch gleich unter Wasser trainieren. Das ist nämlich sogar noch eine ganze Ecke effektiver als an Land.

Dabei machst du in etwa die gleichen Bewegungen wie beim Faszien-Jogging – nur eben im Pool. Du kannst dabei entweder senkrecht im Wasser stehen oder dich in der Horizontalen

treiben lassen. Der Schnorchel hat den zusätzlichen Vorteil, dass du Hals und Kopf gerade halten kannst und nicht wie sonst beim Brustschwimmen unangenehm überstreckst.

Damit haben wir bereits ein paar nützliche Übungen für möglichst lebenslange Fitness kennengelernt. Zum Abschluss verraten wir dir noch einen Trick, der dir hilft, dich immer wieder aufs Neue zur Bewegung aufzuraffen!

**Rituale helfen dir, die gesunden Bewegungen fest in deinem Alltag zu verankern.**

Du siehst: Die Übungen an sich sind gar nicht so anstrengend. Das eigentliche Problem ist das Dranbleiben. Die Vagus-Meditation, die Hocke und das Faszien-Training bringen auf lange Sicht nur etwas, wenn du sie regelmäßig machst. Und wir alle wissen, wie schnell einem der berüchtigte Schweinehund dazwischen grätscht. Aber auch dafür gibt es Abhilfe.

Am besten machst du die Übungen zu Ritualen. Der kanadische Psychologe Donald Olding Hebb beschrieb bereits 1949 in The Organization of Behavior, wie wir Menschen uns bestimmte Verhaltensmuster antrainieren können. Hebb brachte es folgendermaßen auf den Punkt: What fires together, wires together. Hirnareale, die wiederholt gleichzeitig stimuliert werden, entwickeln im Laufe der Zeit starke Verknüpfungen.

Diese Erkenntnis solltest du dir zunutze machen, etwa indem du dein Faszien-Training von Anfang an mit einer bestimmten Begleitmusik absolvierst. Nach einer Weile stachelst du deinen Körper dann schon dadurch zur Bewegung an, dass du die richtige Playlist abspielst. Solche Tricks helfen, die gesunden Übungen als Rituale in deinem Alltag zu etablieren. In der Regel dauert es vier bis sechs Monate, bis sie dir in Fleisch und Blut übergehen.

Wichtig ist auch, Zeitfenster für die Rituale festzulegen. So könntest du jeden Tag mit einer Vagus-Meditation beginnen. Wenn du magst, trinke dazu eine schöne Tasse dampfenden Tee, während du beim Wachwerden ein paar Minuten aus dem Fenster schaust.

Jeder Toilettengang ist eine gute Gelegenheit, in die Hocke zu gehen. Außerdem kannst du dich hinterher jedes Mal kurz im Türrahmen dehnen, wenn du das Örtchen verlässt. Ein überschaubares Faszien-Training von 15 Minuten lässt sich beispielsweise bequem am Abend einbauen. Gewöhn dir einfach an, dich vor dem Duschen oder Zähneputzen ein bisschen draußen oder auch drinnen zu bewegen. Damit hast du schon viel gewonnen!

Es braucht also keine unmenschlichen Anstrengungen, um möglichst lange beweglich zu bleiben. Im Grunde musst du dir nur wieder angewöhnen, dich im Alltag hin und wieder so natürlich wie möglich zu bewegen. Damit schaffst du eine gute Voraussetzung, um deine Bonusjahre im Alter fit und aktiv zu verbringen.

**Zusammenfassung**

Die Kernaussage dieser Blinks ist:

Die steifen und ungelenken Bewegungen unseres modernen Alltags beschleunigen den körperlichen Verschleiß, der besonders älteren Menschen zu schaffen macht. Dabei genügen meist schon kleine und leichte Übungen, um möglichst lange fit und beweglich zu bleiben. Gewöhne dir an, erprobte Trainingsmethoden wie die Vagus-Meditation, die Hocke und das Faszien-Training als kleine Rituale in deinen Alltag zu integrieren, damit im Alter noch ein paar geschmeidige Bonusjahre herausspringen!